



Ministero dell'Istruzione e del Merito

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI" - ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO**

Via Seminario, 17/19 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 28380

**ISTITUTO PROFESSIONALE – Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"**

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 35179

E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it) - [www.iistorriani.it](http://www.iistorriani.it)

C.F.: 80003100197 – Cod. Mecc.CRIS004006 - Sistema Certificato ISO 9001:2015 CSQA n. IT-144594-83471

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **A.S. 2023/2024**

<b>DOCENTE:</b>	<b>Alessandra Lazzari</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze motorie</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>5ALSS</b>

**Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.**

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Test sulle capacità motorie: forza esplosiva, rapidità, velocità, capacità cardiovascolare	Organizzazione per gruppi di lavoro
<b>Il primo soccorso</b>	Differenza fra primo soccorso e pronto soccorso. BLS/D Manovra di Hamlich.
<b>Il primo soccorso</b>	Patologie dell'apparato cardio-circolatorio: -Lipotimia (concetto di pressione sanguigna) -Sincope -Angina pectoris -Infarto del miocardio - Shock ipovolemico -Tipologie di ferite. -Le emorragie: interne, esterne, interne esteriorizzate.
<b>Il primo soccorso</b>	Patologie del S.N -Epilessia: grande male, piccolo male, stato di male.

<b>Il primo soccorso</b>	Patologie d'ambiente: -Colpo di sole -Colpo di calore. - Congelamento e assideramento.
<b>Il primo soccorso</b>	Patologie mediche: -Significato di glicemia. -Il diabete di tipo 1 e 2, il diabete gestionale. -Iper e ipo glicemia. -Etilismo e tossicodipendenza (anfetamine, cannabis, eroina e cocaina). Etilismo e adolescenza.
<b>Primo soccorso</b>	Patologie traumatiche e non traumatiche a carico dell'apparato osteo-articolare: -lesione meniscale -lesione ai dischi intervertebrali -lombalgia - morbo di Osgood-Shlatter - epicondilite -artrite e artrosi - le contusioni -le fratture; tipologie di fratture. Chiusa e parte, composta e scomposta, completa e incompleta, semplice, frammentaria, comminuta, a legno verde. Fratture della colonna: mieliche e amieliche, stabili e instabili. - le lesioni muscolari: stiramento e strappo. - le lesioni articolari: distorsione, lussazione, sublussazione.: -lesione meniscale -lesione ai dischi intervertebrali ( ernie e protrusioni) -lombalgia - morbo di Osgood-Shlatter - epicondilite -artrite e artrosi - le contusioni
<b>Alimentazione</b>	Significato del termine dieta e i principi di una dieta alimentare. -I carboidrati, i protidi i lipidi. -I sali minerali, le vitamine, l'acqua e l'importanza dell'idratazione in uno sportivo. - Il metabolismo basale e l'I.M.C. -Concetto di glicemia, picco glicemico, colesterolo.

	<p>Incontro con Dott.ssa Neviani, specialista in nutrizione umana e medico sportivo:</p> <p>le diete a confronto (dieta mediterranea, chetogenica, digiuno intermittente)</p> <p>l'integrazione nello sportivo</p> <p>la corretta alimentazione (e idratazione) nello sportivo in base alla tipologia di sport praticato, al sesso e all'età</p>
<b>Il doping</b>	<p>Visione di un servizio tratto dalle "Iene"</p> <p>Significato di doping. Che cos'è la Wada e quali sono le sostanze proibite.</p> <p>Il Nandrolone</p> <p>La Dhea</p> <p>Il GH</p> <p>Il Salbutamolo</p> <p>L'insulina</p> <p>I diuretici</p> <p>Il doping ematico</p> <p>Il doping genetico</p>

**Firma Docente Lazzari Alessandra**

**Data 07/06/2024**

**Il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti degli studenti della classe**